



اللياقة البدنية للأطفال في سن ما قبل المدرسة

العادات الصحية، مثل اللياقة البدنية، هي أساس الرفاهية المستدامة للأطفال. النشاط البدني مهم لنمو وتطور الأطفال. يجب أن يتاح للأطفال في سن ما قبل المدرسة فرص للنشاط والحركة طوال اليوم.

ما هي الأنشطة البدنية التي تتوقع أن يقوم بها الأطفال في سن ما قبل المدرسة؟

خلال سنوات ما قبل المدرسة، سيتعلم الأطفال مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية، بما في ذلك الصعود والنزول على الدرج بتبادل الأقدام، والقفز في المكان، والرمي من فوق الرأس، واستقبال الكرة المرتدة، والقفز مع البدء بالجري، وركوب الدراجة الثلاثية، والتخطي بقيادة قدم واحدة، والدحرجة مثل الجذع، والتأرجح على الأرجوحة.

ما الذي يمكنك فعله في المنزل أو في مركز رعاية الأطفال لمساعدة الأطفال الصغار على أن يكونوا لائقين بدنيًا؟

- شجعهم على الحركة. قل تعليقات إيجابية تركز على الجهد المبذول: «رائع، لقد تزلقت بسرعة من على الزلاّقة!» «لقد أوشتك على وضع الكرة في السلة!»
- احرص على توفير فرص للعب الحر النشط. قدم لهم ألعاب الركوب والكرات وأكياس الفاصولياء وألعاب التسلق وعوارض التوازن ومسارات العوائق. اسمح للأطفال بالتبديل في الدراجة والرمي والدحرجة والتسلق والركض والقفز والحفر والقفز في مكان آمن حتى يتعبوا.
- خطط لنشاط بدني مُنظم كل يوم. يمكن للعائلات ومقدمي الرعاية تعليم مهارات الحركة الإبداعية والرقص ولعب الألعاب. تقدم العديد من مناطق المنتزهات دروسًا في السباحة أو الألعاب الجماعية أو الباليه للأطفال الصغار. يجب أن تركز الدورات على المهارات والمرح، وليس الفوز والخسارة. في معظم الحالات، تكون الرياضات المُنظمة أكثر ملاءمة للأطفال الأكبر سنًا.
- فكر في السلامة. ساعد الأطفال على تذكر ارتداء القبعات والقفازات أثناء الطقس البارد. في الطقس الحار، تأكد من حصولهم على راحة في الظل وشرب الكثير من الماء. مهما كانت طبيعة الطقس، ساعدهم على تجنب التعرض المفرط لأشعة الشمس المباشرة.
- قلل من وقت استخدام الشاشات. اترك وقتًا أكبر للعب النشط. في الأطفال، يرتبط الاستخدام المفرط للشاشات بضعف النوم، وانخفاض الدرجات في المدرسة، وسوء الصحة النفسية. يجب ألا يجلس الأطفال في مكان واحد لفترة طويلة ما لم يكونوا نائمين.
- كن قدوة حسنة. دع الأطفال يرونك تأكل طعامًا صحيًا ويرونك وأنت نشيط. ابدأ بإضافة النشاط البدني أو جرب شيئًا جديدًا مثل اليوغا أو تمارين القوة إلى روتينك اليومي وراقب طفلك يقلدك. من الأفضل التحدث عن أن تصبح قويًا وصحيًا بدلاً من الحديث عن كونك نحيفًا أو فقدان الوزن.
- تمرنوا معًا. جرب التزلج والتنزه والبستنة والألعاب مثل التقاط الكرة أو المسافة. قد يستمتع بعض الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة ببضع دقائق من من ألعاب ثنائية اللاعبين معك التي تعتمد على النشاط معًا. ركز على التعاون والمرح بدلاً من الفوز.
- شارك الكتب التي تظهر أهمية اللياقة البدنية. قدم للأطفال كتبًا عن الراقصين والرياضيين وعمال البناء والمزارعين وغيرهم من الأشخاص النشطين بدنيًا.

English Title: Physical Fitness for Preschool-Age Children



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education